

◎青さ入り春野菜の豆乳グラタン

【材料】 5人分

たまねぎ	200g
人参	80g
ベーコン	80g
しめじ	1パック
里芋	400g
菜ばな	1束
青さのり(乾燥)	5g
(調味料)	
豆乳	400ml
和風出し汁	
〔白だし	30ml
〔水	100ml
塩コショウ	適宜
ピザ用チーズ	100g
バター	30g
小麦粉	大さじ2
パン粉	少々

【作り方】

- ①あおさは水で戻し、軽く絞って包丁で刻んでおく。
- ②里芋は皮をむき、竹串が通るまで茹で、5mm厚さに切っておく。
- ③菜ばなはさっと茹でて絞って3~5cmに切っておく。しめじは洗わないで、石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ④たまねぎ、人参は1cm角くらいの大きさに刻んでおく。ベーコンも1cm角に切っておく。
- ⑤フライパンにバターを入れてベーコンと④の刻んでおいた野菜(人参、たまねぎ)を焦げないように炒める。
- ⑥野菜に火が入ったら小麦粉を入れ、炒める。
- ⑦小麦粉がよく混ざったら豆乳と和風出し汁を入れ、だまにならないようにかき混ぜながら、火を入れる。
- ⑧ソースにおよそ火が入ったら刻んでおいたあおさを入れ、味見をし、塩コショウで味を調整する。
- ⑨盛り付け用の食器に②の茹でて切った里芋を入れる。上に⑧のソースをかけ、その上に菜ばな、しめじを置く。
- ⑩チーズ、パン粉をトッピングし、オーブンに入れ、200度で10~15分、焼ける状態を見ながら・・・焼き上げる。

【コツ・ポイント】

オーブンは予め、熱しておく。

盛り付け用食器はアルミカップなどでもよい。



仕上がり写真